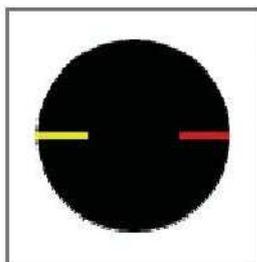


Manuel de technique de tir

Rubrique des Pistoliers

Cette rubrique, augmentée régulièrement, contient des articles de Fausto Mingolla, directeur de tir de la sous-section des Pistoliers Genevois.



- 👉 Introduction
- 👉 L'entraînement
- 👉 "Le mental"

Introduction	Page 2
Entraînement	Page 3
Mental	Page 5
Technique de tir au pistolet	Page 6
Loisir idéal pour jeunes et moins jeunes	Page 6
Toutes les performances sportives	Page 7
La voie du succès	Page 8
Anticiper-faciliter	Page 9
« Je ne suis pas en forme »	Page 10
Technique du tir de précision	Page 11
Le canon tire, la poignée touche	Page 13
Connais-tu la détente de ton pistolet ?	Page 14
Donne une chance à tes capacités	Page 15
La respiration-le départ du coup	Page 16
Le dispositif de pointage	Page 17
Le moment du départ du coup	Page 18
Maintenir l'arme après le départ du coup	Page 19
Le pointage	Page 20
Discerner les fautes des tireurs	Page 24
La commande par leitmotive	Page 25
Directives pour l'instruction	Page 26
Complément aux prescriptions sur le pistolet	Page 27
Sécurité	Page 28

Introduction

Pour débiter cette petite rubrique et afin de bien comprendre les articles qui vont suivre, il m'a semblé intéressant d'essayer de faire le portrait du "parfait" tireur au pistolet. Espèce (*Hominus Pistolierum*) vivant sous nos latitudes et commune à tous les stands de tir.

Je ne parle pas ici des débutants ou des champions, mais des autres, c'est à dire de la grande majorité des tireurs au pistolet, dont je fais naturellement partie et qui font du tir de compétition.

Donc, ce tireur type est un personnage très souvent grincheux, mécontent, insatisfait de lui ainsi que de ses camarades de jeu et trouvant toujours des excuses pour justifier ses mauvais résultats du jour. Il refuse la plupart du temps d'analyser les vrais raisons de son échec, il se surestime et aimerait toujours tirer au dessus de ses possibilités et évidemment déçu car il est la dans la majorité des cas incapable de réussir les points escomptés en situation de match.

Malheureusement en terme de force, nous valons que ce que nous sommes capables de tirer en match. C'est aussi simple que ça ! Cette implacable vérité est certes difficile à admettre, mais il est indispensable de

l'accepter afin de pouvoir progresser.

Ne pas atteindre le résultat escompté au moment voulu, ne veut pas dire que le tireur n'a pas les moyens de tirer ce résultat, la question est de savoir s'il a tout fait pour réussir.

Voyons maintenant comment ce "parfait" tireur s'entraîne et se prépare afin d'améliorer ses résultats.

Eh bien en vérité il ne s'entraîne jamais ! A chaque fois qu'il est au stand de tir, il se comporte comme s'il était en concours en tirant des séries de précision ou de vitesse, avec comme seul but de faire des points. A l'entraînement il n'est pas important de faire des points, il faut réfléchir de quelle manière on les obtient et surtout il faut répéter l'action de tir, en enregistrant les sensations qui permettent d'obtenir à chaque fois le geste parfait. Car le résultat en cible n'est que le reflet de cette action.

En dehors du stand, rares sont ceux qui font des exercices isométriques à la maison, ou qui entretiennent leur condition en effectuant des exercices physiques et techniques spécifiques au tir au pistolet.

Imaginez un joueur de tennis ne faisant que des matches sans jamais travailler son coup droit, revers, volée, service, etc. ... ou un footballeur ne faisant que jouer, sans préparation technique et sans travailler sa condition physique. Cela est impossible sans subir des accidents et surtout dans ces conditions il ne pourrait obtenir aucun résultat positif.

Alors que faire ? Eh bien il faut entraîner de façon séparée tous les éléments qui composent l'action de tir, afin d'obtenir une parfaite maîtrise du geste, qui donnera à chaque coup le même résultat en cible.

Pour cela il faut avoir de la volonté, de la motivation et un but à atteindre. Sans oublier, bien sur, le plaisir de s'entraîner et concourir avec ses amis, car cela est le moteur de tout sport au niveau amateur.

A bientôt.

Fausto Mingolla

L'entraînement

Dans le précédent article j'ai essayé de rendre évident qu'au tir au pistolet, pour obtenir des résultats et progresser, il faut s'entraîner régulièrement et de manière méthodique.

LE BUT

Premièrement chaque tireur doit se fixer un but à atteindre, car l'entraînement doit servir à cela ! Cet objectif doit être réaliste, fixé de manière claire, positive et défini dans le temps. Des étapes intermédiaires pour le contrôle de la progression sont également un élément important pour la motivation et pour la réalisation du but final.

Le réalisme dans le choix d'un objectif, dépend du niveau du tireur, de sa volonté et du temps qu'il peut consacrer à son entraînement.

But exemple no 1 : En finale du championnat genevois 25m/Pspc 2002, je vais tirer au moins 570 points.

But exemple no 2 : En finale du championnat Genevois 25m/Pspc 2002, je vais gagner et battre le tireur X,Y ou LG.

De cette façon il est facile de déterminer quels sont les points à travailler, sans jamais oublier qu'il faut le faire de manière séparée et avec le maximum de concentration.

Par exemple, si vous vous entraînez à monter votre bras de manière bien droite lors de l'attaque de la cible vitesse, vous devez mettre toute votre attention sur cette phase, en commençant par un geste lent et en accélérant le mouvement à fur et à mesure que vous acquérez la maîtrise de celui-ci.

Pour que l'entraînement soit efficace, il faut en plus le planifier dans la durée et dans la quantité de travail à accomplir, ceci toujours dans l'optique du but à atteindre.

Chaque séance d'entraînement doit comporter **trois** phases bien distinctes. La première partie commence par un court échauffement, une sorte de mise en train. Quelques exercices d'assouplissement et de stretching seront les bien-venus (si possible côté droit et gauche), ainsi que la tenue de l'arme en position de tir pendant quelques minutes. A chacun de trouver sa propre méthode, qui doit si possible être toujours la même.

Dans l'exemple no 1, le but est défini de manière précise dans la forme et dans le temps, il ne dépend que du tireur qui l'a défini.

Au contraire dans l'exemple no 2, le but n'est pas connu de manière précise, il est trop flou, car il dépend des résultats des tireurs X,Y,LG et des points qu'il faut tirer pour gagner. Tous ces facteurs sont inconnus ! Lors de la détermination d'un but, il faut donc toujours prendre en compte uniquement des éléments connus, qui sont réalisables à terme et qui dépendent que de vous-même.

L'ENTRAINEMENT TECHNIQUE

Chaque tireur doit construire son programme d'entraînement en fonction du but qu'il s'est fixé. Il doit faire sa propre analyse, pour déterminer à quel niveau il se trouve, quels sont ses points forts et ses points faibles. Pour cette tâche il peut (ou doit, selon le cas) se faire aider par son directeur de tir ou par un autre tireur de confiance. Pour cela il existe une bonne méthode pour analyser sa technique de tir. Elle consiste à écrire sur une feuille les différentes phases d'une séquence de tir et à les noter de 1 à 10, selon vos sensations ressenties lors d'un concours.

Exemple pour la partie précision :

Position	7
Serrage de crosse	6
Respiration	5
Visée/concentration	5
Stabilisation de l'arme	5
Départ du coup	6

Annonce	6
Cadence de tir (régularité)	6
etc.	

Exemple pour la partie Vitesse :

Position	5
Serrage de crosse	7
Réaction-démarrage du bras	5
Montée bien droite du bras	4
Rattrapage/concentration sur guidon	6
Prise de zone à viser	6
Départ du coup (sans arracher)	4
Tenue annonce	6
Respiration / attente	5
etc.	

Avec la deuxième partie, on passe à la phase principale de l'entraînement qui est consacrée au travail spécifique en vue d'acquiescer, améliorer ou de perfectionner le geste technique.

Cette partie doit être planifiée dans votre programme d'entraînement technique, de telle manière que lors d'une séance, vous ne devez pas vous poser des questions quant à la quantité ou la durée des exercices à effectuer. Tout doit être prévu dans votre plan d'entraînement.

Enfin la troisième partie, plutôt récréative, est réservée aux tirs par étage aux contrôles des performances et aux petits concours entre amis tireurs ou l'esprit de compétition doit régner en maître absolu.

L'ENTRAINEMENT PHYSIQUE

Nul n'est sans savoir que dans tout sport ou discipline sportive, une bonne condition physique est indispensable. Encore faut-il savoir ce que l'on entend par bonne condition physique. Il est vrai que pour la pratique du tir au pistolet il n'est pas nécessaire d'avoir un corps d'athlète prêt pour les prochains JO. Pour s'en convaincre, il suffit de regarder l'allure physique de certains "personnages" qui hantent nos stands de tir.

Cela dit, il est certain que la pratique régulière d'un sport tel que la natation, le jogging, la marche etc. apporte un plus et est très bénéfique à la pratique du tir.

De nouveau c'est l'affaire de chacun. Mais celui qui ne

fait rien, doit savoir qu'il ne met pas toutes les chances de son côté.

Beaucoup de petits ennuis en cours de match tels que tremblement, mauvaise vue, mauvaise concentration, peuvent provenir d'une mauvaise condition physique.

Après toutes ces belles considérations pour devenir un champion il nous reste encore un chapitre important à traiter, il s'agit du fameux MENTAL, responsable de tous les déboires et de tous malheurs qu'un tireur peut avoir pendant une compétition.

Eh bien, il a bon dos le mental !

A bientôt.
Fausto Mingolla

"Le mental"

Avant toute chose et afin qu'il n'y ai pas de malentendus, je tiens à préciser que tout ce qui va suivre n'engage que moi, que c'est uniquement le point de vue de plusieurs tireurs et que tout cela n'est fondé sur aucune étude psychologique, psychiatrique ou je ne sais quoi.

Pour pouvoir définir ce que nous appelons le mental il faut se faire à l'idée, que toute action est commandée de manière consciente ou inconsciente par notre cerveau. Tout geste est d'abord analysé (pensé) par notre système nerveux, puis transmis aux muscles afin d'accomplir une action donnée. Entre notre volonté d'accomplir un geste et la réalisation de ce geste, le cerveau enregistre l'ordre, l'analyse et le transmet.

Ce qui nous intéresse dans notre sport, c'est comment le cerveau analyse l'ordre qu'il reçoit et de quelle manière il le transmet.

Le cerveau humain est un organe très performant (en principe) qui dans sa partie consciente est capable de prouesses intellectuelles incroyables, de pensées très construites, sélectives et faisant appel à la logique. Mais ce même cerveau, dans sa partie inconsciente

agit de manière primitive en se basant essentiellement sur l'instinct animal en se référant à des expériences vécues positivement ou au contraire ressenties comme fortement négatives. Ainsi l'exécution d'une action consciente peut être influencée de manière positive ou négative par notre inconscient.

Exemple : Un tireur apparemment bien concentré commence par quelques visées, tire ses coups d'essais, puis décide de commencer son match. Alors que jusqu'à ce moment tout se passait bien, maintenant la vue se trouble, le bras tremble, il hésite et le départ du coup devient difficile, c'est l'horreur ! Sueurs froides, mains moites, mauvaises pensées, tremblements, augmentation du rythme cardiaque etc, ce sont les symptômes de l'anxiété.

L'état d'anxiété est l'état émotif, qui conduit le tireur à mal interpréter les situations qui ne sont pas dangereuses en réalité et à y répondre avec un niveau de stress disproportionné par rapport au danger réel.

Le mot stress qui est souvent utilisé comme synonyme d'anxiété, est vécu de manière différente par chaque tireur.

Certains tireurs ont besoin d'un peu de stress pour bien tirer, ce sont des individus qui aiment les défis et qui ont une grande confiance en soi. D'autres, la peur de mal faire ou l'importance qu'ils donnent au concours va les bloquer. Ils ont alors beaucoup de peine à se concentrer sur la technique de tir et le doute s'installe en eux de manière plus ou moins définitive.

Ceci étant dit, il est possible de lutter contre l'anxiété en appliquant strictement les règles suivantes.

Tout d'abord et ceci pour en finir avec l'alibi qui consiste à dire que c'est la faute au mental, il faut posséder une bonne technique de tir, entretenue par un entraînement régulier. Ensuite lors d'un concours il faut mettre la barre à une hauteur dont on est capable de sauter (il ne faut pas rêver).

Ensuite vous ne devez rien laisser au hasard, ni en ce qui concerne la préparation, ni dans l'exécution même de l'épreuve. Votre esprit doit être en permanence occupé à contrôler et exécuter les gestes appris techniquement à l'entraînement (séquence de tir). C'est la raison pour laquelle l'entraînement ne doit en rien être différent de la compétition. La concentration et l'application doivent être de même intensité. Une séance d'entraînement sans une forte concentration, de la part du tireur, ne sert à rien. Rigoler à l'entraînement c'est bon pour le moral, mais très mauvais pour la concentration.

Maintenant si malgré toute la bonne volonté du monde les problèmes de stress persistent, il faut apprendre à tirer avec ou se tourner vers des méthodes reconnues telles que la sophrologie, le training-autogène etc.

Amicalement.
Fausto Mingolla. 14 mars 2002

Loisir idéal pour jeunes et moins jeunes

Le tir au fusil ou au pistolet est basé sur le même principe. Malgré cela, les armes sont différentes et exigent des méthodes particulières. De par sa diversité, le tir sportif est une distraction idéale pour jeunes et moins jeunes et il est étonnant de constater combien de personnes s'adonnent à ce genre de sport pour y trouver une compensation à leurs occupations professionnelles.

Quatre particularités essentielles compliquent la technique de tir au pistolet par rapport à celle du fusil conventionnel:

1. Le tir au pistolet s'effectue à bras tendu sans aucun appui. De ce fait, il est plus difficile de stabiliser l'arme qu'au fusil, qui a généralement lieu en position couché.
2. Au pistolet, le maintien de l'arme, la mise en joue et le départ du coup se font d'une seule et même main, alors que le fusil est tenu et pointé en premier lieu par le bras gauche, alors que l'autre est presque entièrement disponible pour actionner la détente.
3. La distance encoche de mire guidon est prépondérante pour une visée exacte. Plus elle est longue, moins les erreurs de pointage ont une influence sur les impacts au but.
4. Il est notoire que le blason dépend en grande partie de l'angle de tir, qui est plus régulier au fusil pour diverses raisons.

Toutes ces particularités compliquent le tir au pistolet et exigent des mesures spéciales lors de la formation et de l'entraînement. Chaque coup pointé est le résultat d'actions coordonnées du tireur (mise en joue, pointage, départ du coup).

Le tir au pistolet trouve de plus en plus de nouveaux adeptes favorables à l'actuel sport de performance. Motivé par plus de 30 ans de pratique du tir au pistolet, de deux décennies de formation de la relève dans le canton de Zurich. D'instructeur à l'Ecole suisse de tir au pistolet et d'entraîneur national au fusil à air comprimé et au Pistolet libre, je publierai dans les prochains numéros de la GST de brefs articles sur la technique de tir au pistolet. assortis de quelques épisodes intéressants.

Le tir est avant tout de l'adresse technique et tactique, du pouvoir de concentration et de l'effort sur soi-même.

Participez donc à un cours de tir

L'Ecole suisse de tir au pistolet a mis ces éléments de base comme suit à son programme:

- formation technique,
- entraînement musculaire,
- entraînement organique,
- formation tactique.

Le cours de tir 1 comprend le tir et la formation au pistolet à air comprimé 10 mètres; le pistolet de sport 50 mètres et le pistolet d'ordonnance 25 mètres. Le cours de tir 2 traite du pistolet de sport 25 mètres, du tir de vitesse à 10 mètres et du pistolet libre 50 mètres.

Les deux cours se complètent et sont la base pour le cours de moniteur (anciennement C11). Une visite à l'ESTP est avantageuse. Sur demande, le secrétariat, case postale 2153, 8152 Glattbrugg. envoie à tous les intéressés une documentation appropriée et une formule d'inscription.

Hans von Känel, Directeur ESTP

Toutes les performances sportives naissent ...

Toutes les performances sportives naissent respectivement dans la tête et dans le cerveau.

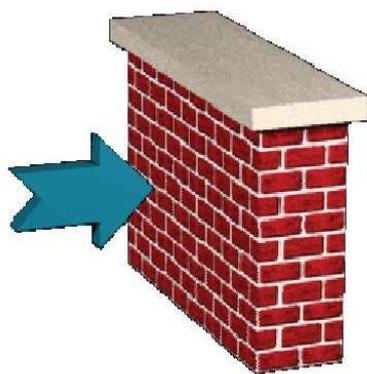
Le concurrent le mieux formé est inefficace s'il perd la tête en cours de compétition. Nombreux sont les exemples qui démontrent qu'un résultat de pointe a été annihilé parce que le compétiteur a failli mentalement. Tout aussi nombreux sont les exemples de sportifs qui ont réalisé des performances de haut niveau avec du mauvais matériel et un entourage chaotique, parce qu'ils étaient mentalement au point. Ainsi, le meilleur matériel possible, la meilleure technique et le plus grand budget sont nuls si la tête n'y est pas.

Obstacle entre entraînement et compétition, entre coups d'essais et de compétition

Avec ce mur, nous voulons symboliser l'obstacle qui existe entre l'entraînement et la compétition, ou entre le passage des coups d'exercice et ceux de compétition.

Chaque tireur de compétition doit surmonter cet obstacle, qui peut être réduit à un minimum par un bon travail mental et une bonne coordination. l'entraînement assure cette réduction de la barrière. L'entraînement doit donc être conçu pour que les

résultats soient les mêmes qu'en compétition.



Il faut en premier lieu amenuiser toute peur, car elle est cause de stress, qui, à son tour, est à l'origine de l'insuccès.

Par une suite de mouvements fixés et une pensée appropriée à ces mouvements, nous cherchons à obtenir un produit de nos actes.

La définition du tir

Le tir, c'est la capacité d'un homme de répéter le déroulement de mouvements déterminés, précis et réguliers. Avec la présente définition, nous sommes clairement appelés à repenser les opinions actuelles sur notre sport.

L'importance donnée jusqu'à présent à la visée n'est pas soutenable. Nous sommes appelés à placer l'être humain au centre et le travail de l'entraîneur se concentre uniquement sur le départ du coup coordonné. Nous voulons inculquer au tireur un départ du coup à l'aide d'un déroulement coordonné de ses actions. S'il réussit à répéter ce déroulement avec régularité et précision, le départ du coup sera un produit de son travail.

La fonction cérébrale

Notre cerveau est le centre de toutes les informations et actions. Nos sens lui livrent les informations nécessaires; c'est la preuve de l'importance de nos sens.

Nous percevons les informations suivantes: la pression et la température par notre peau; les informations visuelles par l'oeil; les informations acoustiques par l'ouïe.

Ces trois sens sont importants pour le tir. Les informations sont analysées par le cerveau, qui donne les ordres appropriés au moyen du système nerveux à nos organes de travail, qui sont les muscles.

Chaque mouvement du corps est précédé d'un signal émis par le cerveau et transmis aux muscles par le système nerveux.

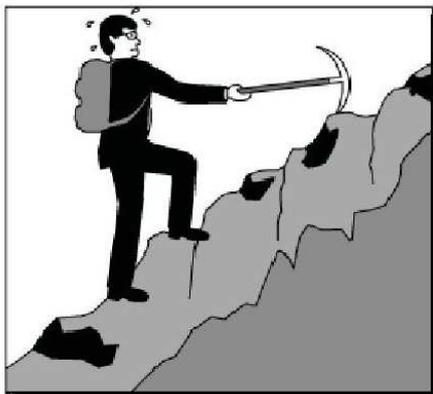
Hans von Känel, Directeur ESTP

La voie du succès

L'obtention du succès est escarpé, et ardu, et exige un entraînement dur et prolongé. Tous les éléments acquis à l'entraînement peuvent être facilement mis oeuvre lors des conditions de stress en compétition, Dans mes conseils précédents, j'ai essayé d'expliquer que seul un entraînement sérieux compte, car il s'agit de se programmer soi-même.

Un bon entraînement doit être poussé à tel point qu'en fin de compte il n'existe aucune différence par rapport à la compétition. On peut atteindre ce but en observant les trois points suivants:

1. S'entraîner régulièrement: si des jours d'entraînements sont retenus à l'agenda, on peut s'y tenir sans difficulté. Les camarades savent qu'ils peuvent compter sur toi. Observe le programme fixé sans exception, cela en vaut la peine.
2. S'entraîner souvent: plus on s'entraîne ou participe à des compétitions en tant qu'invité, plus on s'habitue à l'atmosphère des compétitions. On s'émousse et plus rien ne peut faire perdre son calme. Le trac a disparu et la précision de tes actes est bien meilleure que chez les tireurs avec bourdonnement d'oreilles et regard fiévreux s'agitant au pas de tir:



3. S'entraîner avec sérieux: prends l'entraînement au sérieux. Tire chaque série comme s'il s'agissait d'une série de compétition.

Fixe une limite que tu aimerais atteindre ce jour: Tu peux ainsi éviter que ton subconscient fasse une différence entre un simple entraînement et une compétition véritable, sinon tu deviens un champion du monde de l'entraînement qui détaille en compétition. Seul un entraînement pris au sérieux confère au tireur un esprit combatif et la volonté indomptable de vaincre.

Avant l'entraînement

Une bonne préparation te procure un entraînement décontracté et plus sûr, ce qui vaut également pour la compétition. Voici quelques principes pour y arriver:

1. Contrôle ton équipement avant de te rendre au stand de tir. Un oubli ou une confusion de matériel bouleversent ton programme d'entraînement tout entier.
2. N'arrive jamais en retard à l'entraînement, mais surtout pas à une compétition, sinon tu n'as plus le temps de te préparer mentalement. Le manque de temps provoque de l'agitation et des erreurs.

3. Ne t'habitue pas à une place déterminée au stand, car tu en deviens inconsciemment tributaire. Un pas de toi inhabituel en compétition peut procurer de l'insécurité. Entraîne-toi successivement à tous les stands disponibles afin de t'habituer aux diverses conditions. Tu seras ainsi moins surpris en compétition.
4. Prépare-toi mentalement à l'entraînement et à la compétition selon ton for intérieur.

Une fois de plus, je vous souhaite beaucoup de succès.

Hans von Känel, Directeur ESTP

Anticiper - faciliter

C'est un des éléments de l'enseignement mental moderne du sport de performance. Le coureur de ski, par exemple, se remémore intensément les particularités du parcours avant le départ. De nombreux reportages télévisés nous le montrent passant mentalement en revue la descente qu'il va entreprendre. Tous les compétiteurs sportifs ont un but commun aux tireurs: la maîtrise parfaite de la technique inhérente à une discipline sportive donnée. A l'entraînement, nous devons assimiler avec exactitude les particularités techniques, les automatiser. Cela signifie que nous devons appliquer un modèle correcte de l'enchaînement des mouvements, car c'est à ce moment que nous sommes en train de programmer mentalement notre corps.

Le seul moyen de pallier à la nervosité normale avant la compétition consiste à élaborer une disposition optimale à la compétition. C'est le moment de se représenter la suite des mouvements et le rythme de tir. Cela signifie que l'attente avant le premier coup ne sert pas à se reposer. A partir d'un certain moment, peut-être une série avant son tour, la compétition débute dans sa propre tête. Tout devient clair et la légère nervosité initiale disparaît. Il est maintenant facile de prendre la position correcte en face de la cible.

Puis nous relierons en pensée la procédure à venir avec le dernier coup du dernier entraînement, à commencer avec le maintien de l'arme après le coup (voir point 3 de mon dernier conseil): "Le bras est tendu, le coup est mentalement parti, je respire à fond et saisis la ligne de mire correcte... telle qu'elle doit être avant le départ du coup."

Cette préparation mentale anticipée, soit l'exécution des mouvements appris et la mise en joue correcte, que nous devons sans cesse nous imprégner, nous permet d'obtenir une préparation optimale pour la compétition.

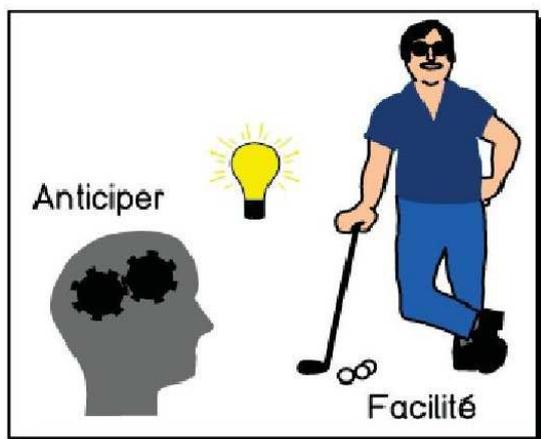
Il y a quelques années, j'ai découvert un conseil utile dans un manuel de formation, que j'ai inscrit sur un petit carton:

- Je suis bien préparé.
- J'ai contrôlé mon équipement.
- Je m'efforce de lâcher chaque coup correctement.
- Je contrôle l'image de visée à chaque coup.

J'emporte ce carton dans mon coffret de pistolet et chaque fois que la nervosité se manifeste en cours de

compétition, je le relis avant le prochain coup. Je vous souhaite beaucoup de succès.

Hans von Känel, Directeur ESTP

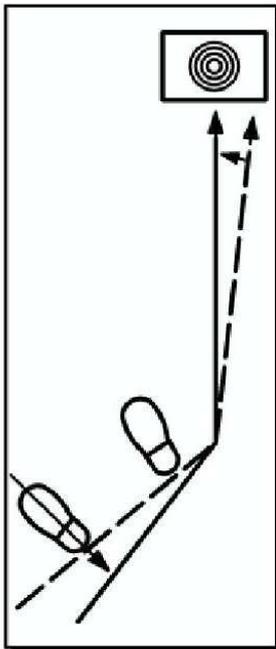


"Je ne suis pas en forme"

Qui ne le connaît pas, le camarade qui vient à un exercice de société, découvre un pas de tir libre et l'occupe immédiatement, déballe son pistolet, tire quelques coups, secoue la tête, recolle les impacts parsemés sur presque toute la cible, allume une cigarette avec nervosité et dérange son voisin en lui annonçant qu'il n'est pas en forme en lui demandant s'il doit vraiment tirer la passe de section aujourd'hui ?

Malheureusement, les tireurs au pistolet négligent trop souvent l'installation et la prise de la position de tir correcte. Ils ne doivent pas endosser un équipement spécial pour être rapidement prêts au tir. La position de tir doit faire l'objet d'un soin tout particulier avant le premier coup ou après chaque pause. La position des pieds, mais aussi du bras, du thorax et de la tête, est prépondérante pour assurer un bon résultat. Il s'agit donc de trouver la plus adéquate position pour les pieds, le corps et le bras, de même qu'une tenue

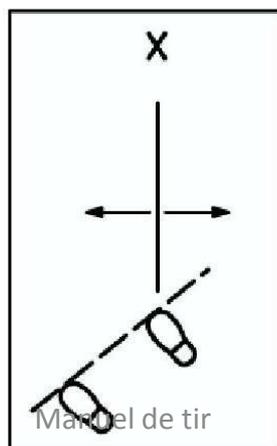
favorable de la main et de la tête en rapport avec l'arme. Les divers éléments de la position de tir sont interdépendants.



Par exemple, si nous modifions celle des pieds, nous devons également corriger celle du bras et du corps.

Trouves ta propre position de tir au stand ou à domicile. Prends ton arme déchargée en main, bras ballant, et stabilise l'autre main avec le pouce à la ceinture pour en neutraliser toute influence sur le tir. Prends une position confortable entièrement décontractée, les pieds légèrement écartés soutenant le corps à parts égales. Fermes maintenant les yeux et relève le bras tendu à la hauteur présumée de la cible. Concentres-toi en outre, les yeux toujours fermés, sur la tension latérale de l'épaule. Cherche à trouver la position zéro, c'est-à-dire celle où la tension musculaire latérale est le moins perceptible, par un balancement horizontal lent du

bras. Tu trouveras la direction de mise en joue en exécutant le procédé précité au stand en ouvrant les yeux. Le bras indiquera une direction quelconque, sauf celle de ta cible. Pour éviter une tension musculaire de l'épaule, la correction ne peut se faire que par déplacement des pieds jusqu'au moment où le mouvement pendulaire du bras s'arrête au milieu de la cible. Une correction par le déplacement du bras doit être évité à tout prix, car en compétition,



celui-ci revient automatiquement à la position initiale obtenue par le mouvement pendulaire.

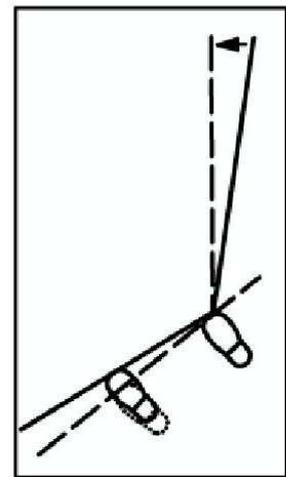
Cette mise au point de la position zéro doit être faite deux à trois fois avant chaque tir pour être absolument sûr d'avoir une direction de tir correcte.

Même au tir historique du Rütli, il est possible d'obtenir une position de tir presque idéale, sauf pour les pieds, car le sol est en pente. Si tu veux ménager ta cible par suite d'une erreur de position, le cibarré ne marquera éventuellement que la moitié des impacts sur la cible de ton voisin. J'ignore si ce sera la moitié des meilleurs coups ou l'autre, mais pour toi, c'est à coup sûr la désillusion totale. Tu dois engager toute la concentration dans cette première étape de la technique du tir; de la stabilité et de la mise en place. Pour maîtriser tous les

éléments de ce premier pas, il faut entraîner ta musculature en faisant sans cesse de multiples exercices de mise en joue.

Un peu d'impatience annihile de grandes espérances (dicton chinois).

Hans von Känel, Directeur ESTP



Technique du tir de précision

Dans les articles précédents, nous avons parlé de la position de tir, des avantages du bras tendu et de la tenue de l'arme avec la crosse. Aujourd'hui, nous traitons les éléments suivants:

- la mise en joue (élévation de l'arme sur la cible)
- la respiration correcte
- l'action de la détente

La description des différentes phases du tir émane de la documentation de l'Ecole suisse de tir au pistolet, rédigée par Toni Kùchler, entraîneur national du pistolet en 1995.

1. Phase préparatoire

- Contrôle de la prise en main correcte de l'arme.
- La concentration est fixée sur les points faibles individuels dans l'ensemble du déroulement des mouvements.
- Le bras est tendu, le poignet et le coude sont fixés (conditionnement de la tension), l'index prend la position appropriée.
- La tête est dirigée sur les cibles, le regard posé sur le sol deux mètres devant le corps.

2. Phase de la mise en joue

- Elévation verticale de l'arme à travers le centre de la cible en inspirant profondément, après avoir pris une position permettant d'effectuer ce mouvement sans effort.
- Le point culminant de l'élévation au dessus de la ligne de visée doit être choisi de telle sorte que l'épaule puisse être aisément fixée.
- Passage en douceur du mouvement ascendant à la descente et prise de contact conscient avec la détente.
- Expirer en abaissant l'arme jusque dans la zone de visée (environ deux cercles sous le visuel).
- Lors du mouvement descendant, l'oeil se dirige d'abord sur la main, puis effectue une visée approximative en traversant le visuel.

3. Phase du pointage

- Respirer encore une fois suffisamment (respiration thoracique) avec articulation de l'épaule fixée et prise du cran d'arrêt. L'inspiration thoracique provoque automatiquement une légère élévation de l'arme.

- Expirer pour obtenir un abaissement sans heurt de l'arme jusque dans la zone de visée.
- Arrêt de la respiration en veillant qu'un volume d'air suffisant reste dans les poumons (environ 50 pour cent).
- En cours de descente, l'oeil concentre de plus en plus sur le guidon.
- La descente dans la zone de visée doit être coordonnée avec une légère pression progressive sur la détente.
- Au fur et à mesure de l'immobilité croissante dans la zone de visée, il faut obtenir une vision contrastée du guidon pour établir l'image de visée parfaite, soit le guidon rasé au centre de l'encoche de mire, tout en augmentant encore la pression sur la détente.

4. Phase du départ du coup

- Comparaison de l'image de visée actuelle avec l'image conductrice dans la zone de visée.
- Décision de faire partir le coup ou de ne pas tirer (la vision correcte de l'image de visée est la stimulation optique pour faire partir le coup).

5. Phase de maintien de la visée

- Incorporation du coup dans la phase de concentration prolongée.
- Son but est d'obtenir des renseignements sur le comportement de la musculature lors du départ du coup et d'empêcher que la décontraction ait lieu en même temps que le départ du coup.

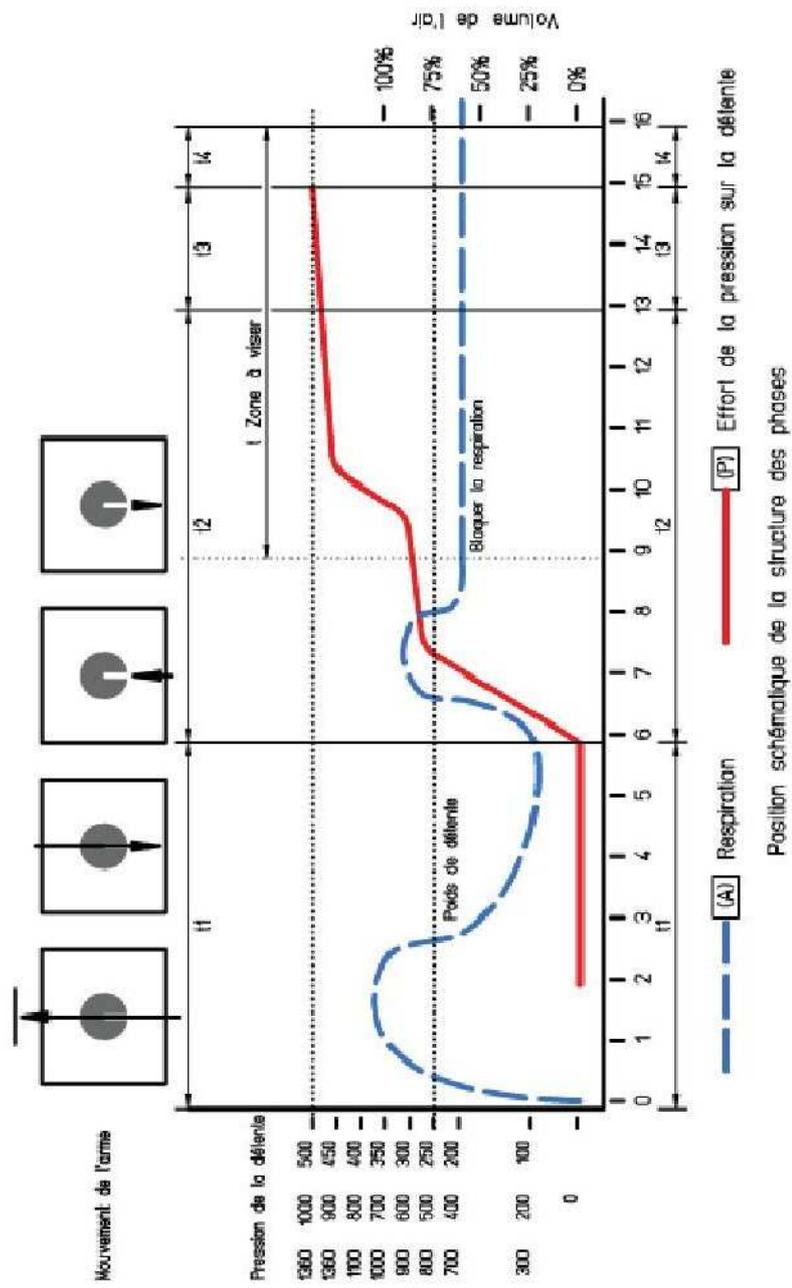
6. Phase de récupération

Brève analyse et décontraction consciente de la musculature, de l'esprit et des yeux.

Entraînes-toi à ces diverses phases afin d'obtenir un automatisme du subconscient. Hans von Känel te souhaite bien du plaisir au tir au pistolet.

Hans von Känel, Directeur ESTP

Technique du tir de précision dans les disciplines au pistolet

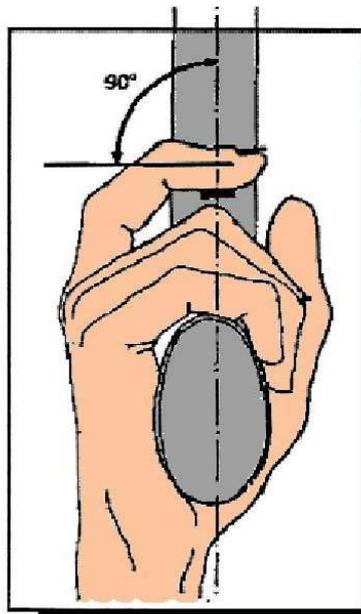


Le canon tire, la poignée touche



En l'occurrence, il ne s'agit pas de la poignée de pistolet proprement dite, qui est un élément fixe de la carcasse, mais du maintien de l'arme avec la main. Pour assurer la régularité des touchés, il faut à chaque fois remettre correctement l'arme dans la main avec l'aide de celle qui est libre.

Une poignée orthopédique individuelle évite les erreurs de maintien, la fatigue de la main et un alignement incorrect des éléments de pointage. Pressez la poignée contre la paume avec le médius, l'annulaire et l'auriculaire, sans crispation ni légèreté. Trop de poigne fatigue les muscles de la main et du bras, alors qu'un maintien trop lâche provoque le déplacement de l'arme dans la main et la dispersion des coups.



Tiens l'arme de manière à ce qu'elle soit aussi basse que possible dans la main pour minimiser le relèvement du canon lors du départ du coup. Contrôles si ton arme est alignée à la verticale du guidon. Une déviation peut avoir des causes anatomiques durables qu'il s'agit de corriger par une visée appropriée. Des erreurs occasionnelles due à la fatigue ou à un manque de concentration donnent un mauvais blason.

Le médius doit être placé de telle sorte qu'il soutienne le poids de l'arme. L'index est libre de tout contact avec l'arme, sauf la phalange actionnant la détente, afin d'éviter qu'il n'exerce une pression latérale néfaste lors du départ du coup.

Une fois ta prise en main au point et le pointage correct, il s'agit de faire partir le coup en exerçant une pression lente et continue sur la détente. Nous expliquerons ce processus la prochaine fois.

Hans von Känel, Directeur ESTP



Connais-tu la détente de ton pistolet ?

Le départ du coup est le couronnement du procédé de pointage. Il va de soi que la pression sur la détente ne doit pas faire dévier l'arme ni provoquer des mouvements incontrôlés. Le coup ne doit pas être arraché. Selon les conseils techniques précédents, il est clair que le maintien d'une image de visée immobile demande un entraînement prolongé et assidu. En tant que débutant, tu ne dois pas te laisser irriter par les légers mouvements du guidon dans l'encoche de mire. Les tireurs chevronnés n'y échappent pas non plus. Dans ce cas, évite d'en augmenter l'amplitude par une pression soudaine et intempestive sur la détente, mais essaie de faire partir le coup en douceur. L'automatisme du procédé, soit l'augmentation constante et régulière sur la détente ne s'obtient que par l'entraînement et si ta tension musculaire nécessaire devient une habitude.

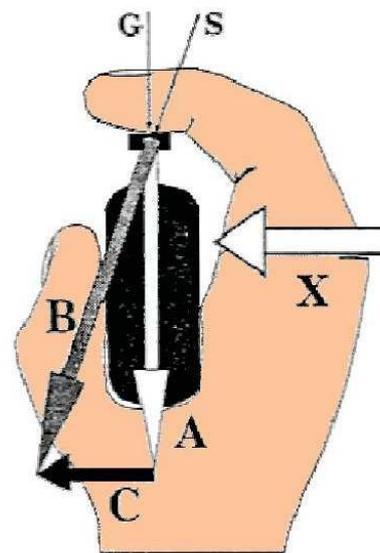
L'entraînement à sec te fera connaître les particularités de ta détente et t'habituerà à la tension musculaire adéquate pour faire partir le coup. Ces exercices exigent ton entière concentration et tu dois graver les caractéristiques de ta détente dans ta mémoire. Tu dois sentir le moment où la gâchette va libérer le percuteur, ce qui te permettra de te concentrer sans contrainte et de ne pas t'opposer au recul de l'arme, qui serait ainsi déviée. .

Tu dois te familiariser avec la détente dans l'isolement de ta chambrette, où tu es le mieux à même de te détendre et te concentrer pour passer en revue tes particularités. Retiens-en chaque détail, comme par exemple la course précédent, le cran d'arrêt et la pression nécessaire pour surmonter la résistance totale de la détente. Cet entraînement mental te sera d'un grand secours en compétition, car l'automatisme acquis à l'entraînement jouera dès que tu percevras l'image de visée idéale.

Il est également très important d'adapter ta détente à la main. Si elle est réglable, il y a lieu de la situer par rapport à la longueur de l'index et sa phalange terminale afin de permettre un départ du coup exempt de toute contrainte, même après une mise en joue prolongée. Si ton arme ne s'y prête pas, il faut remplacer la détente, la limer ou y ajouter du matériel approprié (matière synthétique, cuir;

caoutchouc, etc.), mais surtout pas au pistolet d'ordonnance! Evite de contacter la poignée ou la carcasse avec ton index, ce qui ferait dévier l'arme.

Hans von Känel, Directeur ESTP



Position de l'index:

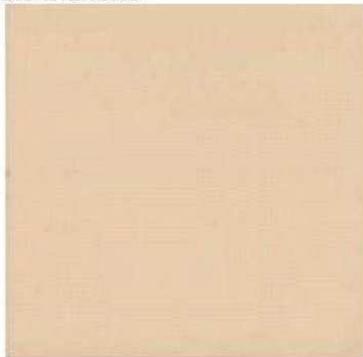
Le schéma en haut n'indique que la poignée de l'arme, de même que le pouce et l'index agissant sur la détente.

La phalange terminale doit reposer en son milieu à plat sur la détente (G) et l'actionner en direction de la flèche A. Une pression diagonale (5) vers 8 demande une plus grande force. En outre, veillez à ce que l'index n'entre pas en contact avec la poignée (X), ce qui ferait inconsciemment dévier le coup à gauche.

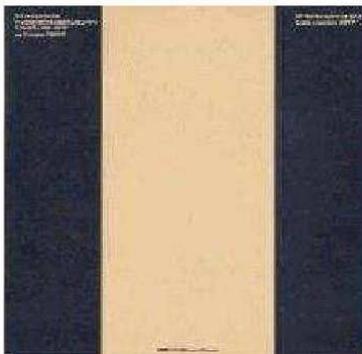
Attention! Ne règle pas toi-même le cran d'arrêt, mais laisse faire ce travail par un tireur expérimenté ou encore mieux, par un armurier spécialisé.

Donne une change à tes capacités

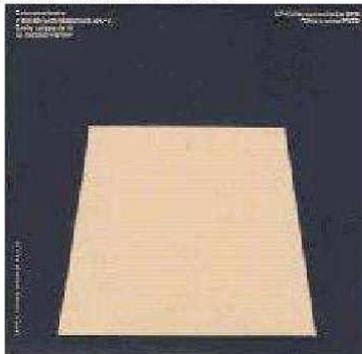
1. Cible blanche



2. Cible à bande



3. Cible à zone de visée



Si tu ne t'es pas contenté de lire les conseils techniques, mais entraîné selon les éléments de base de la technique de tir au pistolet, tu es à même d'obtenir un blason de 200 cm, soit de la dimension du visuel à 50 mètres. Il te sera facile de tirer des passes de 92 points... s'il n'y avait pas toujours ces mauvais coups arrachés, qui sont ta bête noire et ta faiblesse. C'est à ce moment que les cibles d'instruction de l'ESTP te viendront en aide. Cette dernière a développé un assortiment adéquat de sept cibles spéciales qui sont propres à l'entraînement de base. Que tu sois débutant ou déjà plus avancé en la matière, tu te rendras bientôt compte que tu éprouves la technique de tir de plus près sur la cible blanche, qui fera mieux apparaître tes erreurs. Au cours d'exercices répétés, tes capacités te feront comprendre qu'avec un brin de maîtrise de soi, ces mauvais coups peuvent être évités. Tires cet exercice

en séries de dix coups, sans contrôle des impacts, afin d'obtenir des blasons fiables.

Les directives suivantes pour les trois premières cibles spéciales doivent faciliter ta formation en phases successives:

1. Cible ESTP blanche

La cible blanche permet au débutant de se concentrer essentiellement sur sa tâche sans être distrait par le visuel ou une zone de visée délimitée.

- Rechercher la visée correcte et la position de tir par rapport à la cible
- Percevoir correctement l'image de visée
- Exercices: guidon - encoche de mire, entraînement à la visée
- Observer la tenue de l'arme, les mouvements du bras, les oscillations de l'arme
- Appliquer une respiration correcte

10, 25 et 50 mètres sont livrables par Kromer Handels AG, case postale 429, 5600 Lenzbourg 7.

Hans von Känel, Directeur ESTP
Manuel de tir

Obtenir un départ du
- coup correct par réflexes conditionnés

Apprendre à prolonger la visée au-delà du départ
- du coup et percevoir l'image de visée à ce moment

Au tir sur la cible blanche, l'essentiel n'est pas l'endroit où se trouve l'arme lors du départ du coup, mais qu'elle soit immobile.

2. Cible ESTP à bandes

A la cible à bandes, le tir se fait sur une bande blanche délimitée par deux bandes noires. En position verticale, elle sert à stabiliser les mouvements latéraux; en position horizontale ceux en hauteur du bras et de l'arme. En outre, elle se prête aux

mêmes exercices que sur la cible blanche, sauf que la zone de visée blanche est délimitée. Le blason des impacts est toujours un indicateur du degré d'instruction d'un tireur.

3. Cible ESTP à zone

Ici, la zone de visée est limitée et le départ du coup ne doit se faire que si le bras est immobile et la ligne de mire (guidon-encoche) dans la zone de visée blanche. Elle a pour but l'obtention d'un blason aussi compact que possible. Le tir se fait en plusieurs coups consécutifs sans marquage ni corrections. Le blason est ensuite interprété et les fautes techniques qui en découlent discutées avec l'intéressé. Le sens d'un blason n'est pas facile à saisir et il est parfois nécessaire d'en consulter toute une série avant de pouvoir en tirer des conclusions valables.

Les cibles d'instruction pour

La respiration - Le départ du coup

La respiration

En principe, la respiration est à l'origine de tous les mouvements coordonnés du corps. Il est important que la respiration soit plate et lente. Par quelques aspirations profondes, nous régularisons le pouls à sa fréquence la plus basse possible. La régularisation du pouls au moyen de la respiration demande une telle concentration de la part du tireur qu'il en oublie son entourage. Il faut veiller que tout l'air soit expiré avant de retenir son souffle. En expirant totalement, il reste encore toujours environ 1,5 litre d'air dans les poumons. La respiration peut être décelée aux mouvements du thorax lors du tir en position couché ou de l'épaule dans les autres positions techniques. La respiration abdominale est la technique la plus usuelle.

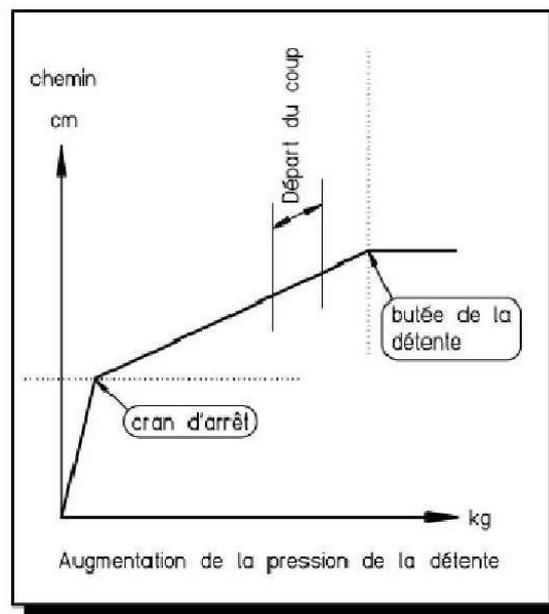
Le départ du coup

- Prendre le cran d'arrêt avec une légère pression sur la détente. La détente se déplace donc !
- Augmenter lentement et régulièrement la pression jusqu'à ce que la détente soit bloquée par la butée.
- Une fois à la butée, nous pourrions encore augmenter la pression, mais la détente ne se déplace plus.

Le déclenchement du coup doit donc survenir lors du chemin parcouru par la détente jusqu'à la butée. Autrement dit, nous pouvons ignorer le départ du coup et toute la concentration se localise sur l'action de la détente.

La différence entre le départ du coup et la butée est un des éléments de la prolongation visuelle du pointage une fois le coup parti. Aux armes libres, cette différence peut être réglée et fait partie du départ du coup coordonné.

Hans von Känel, Directeur ESTP



Le dispositif de pointage est prépondérant pour le départ du coup

Lors de l'instruction de tireurs au pistolet et de la remise en état de pistolets à air comprimé, j'ai quelquefois des armes en main qui ne m'appartiennent pas. Et si je regarde à travers leur dispositif de pointage, je constate que de nombreux tireurs ont un problème particulier en ce qui concerne la largeur du guidon et de l'encoche de mire. Leur rapport, mais aussi la forme et la largeur des ouvertures de part et d'autre du guidon, est l'un des éléments essentiels pour un départ du coup précis. Parfois, le tireur ne sait pas si l'insécurité est due à la forme du dispositif de pointage ou à sa vue baissante. Au pistolet surtout, où la largeur du guidon ou de l'encoche de mire peut être modifiée, on est tenté d'y changer le réglage, croyant qu'un fil de lumière entre le guidon et l'encoche de mire est garant du 10.

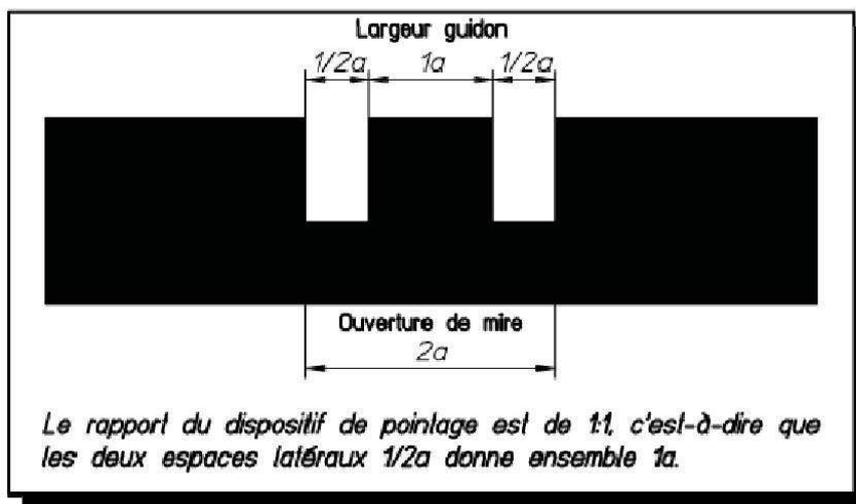
Pour obtenir rapidement et sans peine une image de visée correcte, le système de pointage doit être plus ou moins grossier.

Par des arrêtes supérieures droites, le contrôle du guidon dans l'encoche de mire peut se faire en une fraction de seconde, à condition que les espaces latéraux soient suffisants. Normalement, le rapport du dispositif de pointage est de 1:1, c'est-à-dire que les fentes de lumière de part et d'autre du guidon ont au total la même largeur que le guidon. Cela est en général suffisant. La hauteur visible du guidon doit être au moins égale à sa largeur. Pour une vue en baisse, l'encoche de mire peut être élargie et le guidon adapté en conséquence.

Un tuyau pour ton autocontrôle

Ferme les yeux après la lecture du présent article et tire mentalement deux à trois coups par mémoire sur la cible de précision. Puis dessine ton image de visée, soit la ligne de mire et le visuel. Sois très critique et essaie de te rappeler encore une fois l'image correcte. Au prochain exercice de tir; compare ton dessin avec la réalité du pointage effectif. Le commentaire sur tes constatations m'intéresserait. Je te souhaite beaucoup de succès.

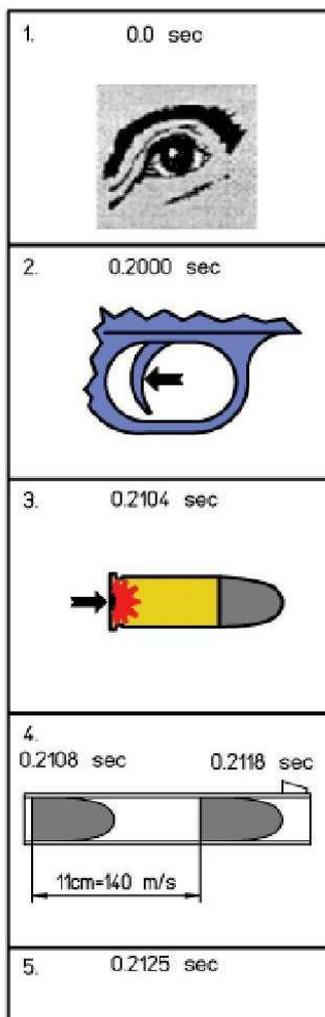
Hans von Känel, Directeur ESTP



Le moment du départ du coup

Le moment du départ du coup est l'élément essentiel du tir au pistolet. Si le corps réagit à cet instant contre le recul de l'arme, le mauvais coup est inévitable. Un départ du coup provoqué sciemment est presque toujours en relation avec un mouvement fâcheux, car le corps, le bras et la main essaient de s'opposer à la réaction de l'arme, le plus souvent même avant le moment crucial, soit le départ du coup. La ligne de mire est poussée hors du but. Des ratés de la munition, qui ne devraient en somme pas se produire, révèlent cette réaction intempestive: le chien fait "clic" sur le percuteur et l'arme bouge quand même, comme lors d'un départ du coup réel! On nomme ce phénomène la crainte du coup de feu. Un départ du coup inconscient s'obtient par une pression régulière et croissante sur la détente. Même si l'image de visée n'est pas encore parfaite à ce moment-là, il en résulte le touché escompté sur la cible. Autrement dit, il faut tirer et encore tirer sur la détente jusqu'au départ du coup, qui doit surprendre et ainsi déjouer les éventuelles réactions indésirables.

Hans von Känel, Directeur ESTP



détails de son déroulement. Au pistolet de sport de petit calibre, le temps de parcours du projectile est plus que deux fois plus long, mais reste tout de même en dessous d'une seconde.

La seconde la plus longue du monde
(par Carlo Chiesa, instructeur en chef de l'ESTP)

1. L'oeil enregistre l'image de visée correcte.
2. L'ordre mental est donné à l'index d'activer la détente pour en surmonter son poids, avec calme et sans bouger l'arme.
3. En 5 millisecondes, le percuteur frappe l'amorce, sa mise à feu se communique à la poudre, qui s'enflamme à son tour et propulse la balle en avant.
4. La balle est engagée dans le canon et parcourt les 11 premiers centimètres en 10 millisecondes.
5. La balle quitte enfin le canon en direction de la cible.
6. La cible est atteinte et le bras encaisse le recul, qui, avec la détonation, est enregistré par le cerveau après 0,4208 secondes, soit 4 dixièmes après le début du programme.

Il faut toutefois savoir qu'une balle de fusil de chasse a une vitesse initiale de plus de 800 m/s, alors qu'au petit calibre, elle est rarement au-dessus de 300 m/s. J'estime que ce petit schéma vaut mieux que mille explications sur les raisons qui interdisent de bouger l'arme au moment crucial et exigent une action inconsciente de la détente. Le coup doit surprendre, donc il faut en exercer soigneusement tous les

Maintenir l'arme après le départ du coup

Dans un précédent conseil technique, j'ai mentionné la seconde la plus longue du monde, celle du départ du coup, durant laquelle le corps doit être absolument immobile.

Au stand, on constate très souvent que de nombreux collègues réagissent immédiatement après le départ du coup, actionnent le rameneur de cible ou se précipitent sur la longue-vue même avant que la détonation se soit dissipée.

Pourquoi cette réaction intempestive après l'extrême concentration qui précède le coup? Pour bien des tireurs, cette concentration est si intense qu'elle se volatilise totalement et instantanément après le lâcher du coup et le tireur veut se rendre compte du résultat au plus vite pour trouver confirmation de son savoir-faire. Or; nous ne sommes pas à la chasse au lapin qui

pourrait encore se sauver. L'impact est inamovible sur le visuel et peut attendre son évaluation sans hâte.

Cette dissipation abrupte de la concentration après le départ du coup est dangereuse, car; en compétition, elle peut intervenir avant la libération du chien. Le tireur se concentre sur le lâcher du coup et j'ai indiqué la dernière fois quel , était le temps mis par la balle pour quitter le canon.

Un conseil: entraîne-toi à maintenir sciemment l'arme en place après le coup!

Il est certain que tous les tireurs ne se rendent pas compte de l'importance du maintien après coup, sinon ils ne confondraient pas si souvent le maintien du coup avec celui de la visée. Quel est le procédé de ce facteur important de la technique de tir?

Après le départ du coup, le tireur chevronné maintient sa position de tir et de pointage pendant quelque temps sans bouger; mais ne demeure pas inactif.

Pour ma part, je maintiens ma position 2 à 3 secondes, pendant lesquelles je procède comme suit:

Le coup part, je maintiens toute la pression sur la détente, que

1. je continue à tirer avec douceur comme auparavant.

2. Mon bras reste tendu et l'arme, qui a été relevée par le recul, est maintenue en direction de la cible.

J'inspire profondément et reconsidère encore une fois

3. l'image de visée correcte en expirant, telle qu'elle devrait être avant le départ du coup.

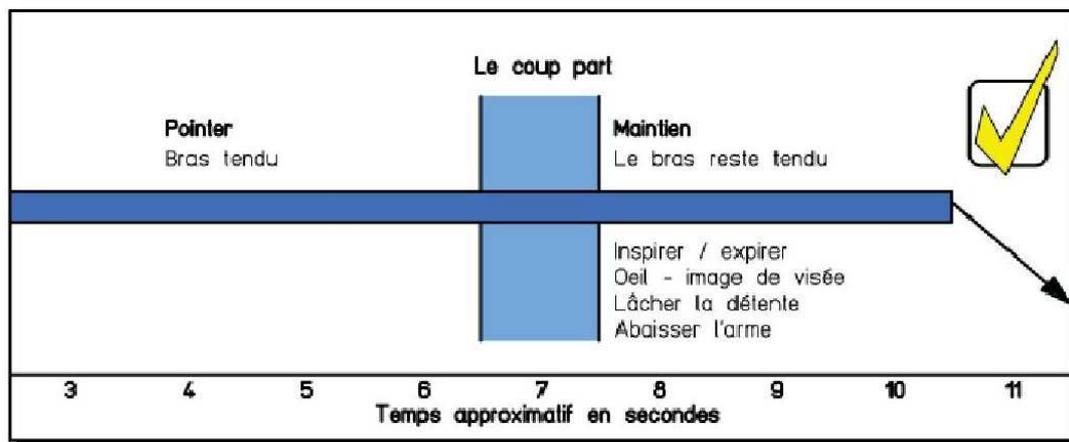
4. Puis je relâche la pression du doigt sur la détente.

C'est seulement maintenant que j'abaisse le bras lorsqu'il

5. s'agit d'un tir coup par coup, ou je recommence à préparer le prochain coup au feu de série.

Déshabituons-nous donc de détourner l'oeil de la ligne de mire immédiatement ou même pendant le départ du coup. Le routinier suppose d'abord le résultat, pour vérifier ensuite son pronostic en toute tranquillité.

Hans von Känel, Directeur ESTP



Le pointage

L'appareil de pointage et l'oeil doivent se compléter lors de la visée.

L'appareil de pointage

Un bon système de pointage permet une saisie rapide du but et un départ du coup sûr. Aux pistolets à air comprimé, de sport et libres, l'appareil de pointage comprend une large feuille de hausse noire réglable avec encoche de mire rectangulaire et un guidon également noir. Aux pistolets d'ordonnance, l'appareil de pointage n'est pas réglable et soumis à des prescriptions sévères: A l'alinéa 5 de l'article 20 du règlement sur le tir hors du service (form. 51.64 d), il est dit:

- 1 Les exercices fédéraux doivent être exclusivement tirés avec des armes d'ordonnance non modifiées ou similaires à l'ordonnance, y compris les moyens auxiliaires autorisés, avec la munition d'ordonnance et uniquement sur des cibles d'ordonnance.

En outre, le catalogue des moyens auxiliaires autorisés pour les armes d'ordonnance et similaires à l'ordonnance au tir hors du service (form. 27.132) stipule au sujet du pistolet SIG 49 avec géométrie de visée du pistolet SIG 75:

- 1 Le système de visée original du pistolet SIG 49 (modèles 210-1, -2, -4 et -6) peut être remplacé par une visée analogue à celle du pistolet SIG 75.

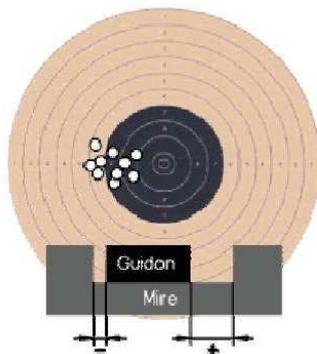
Le système de visée comprend:

- a la feuille de hausse (encoche de mire de 3 mm sur 1,7 mm, rectangulaire) et
 - b le guidon (largeur 3 mm) selon dessin SIG numéro 342 12221 du 1er octobre 1978.
- 2 La feuille de hausse et le guidon doivent porter le poinçon SIG
 - 3 La modification est valable pour les armes P et A.

Aux pistolets de sport, les guidons rectangulaires et feuilles de hausse livrés par l'industrie diffèrent d'un fabricant à l'autre. Souvent, des jeux de guidons et de feuilles de hausses variées sont livrables pour faciliter une adaptation adéquate de l'encoche de mire aux habitudes visuelles du tireur (par exemple l'ouverture de l'encoche de mire par rapport au guidon).

Normalement, le guidon devrait être virtuellement, c'est-à-dire pour l'oeil lors du pointage, à peu près aussi large que le visuel et l'espace blanc jusqu'au bord de l'encoche de mire avoir une demi largeur du guidon. Ce sont naturellement des valeurs approximatives, qui peuvent varier selon l'arme utilisée, la discipline à tirer; la longueur du bras et l'acuité visuel du tireur. Lors du réglage d'une nouvelle

arme, il faut donc absolument contrôler si l'encoche de mire concorde à l'image de visée habituelle ou s'il y a lieu de l'adapter; de la changer ou de la limer,



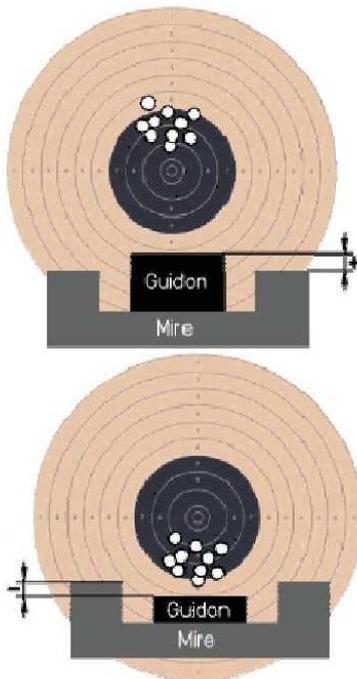
Une encoche de mire plus large par rapport au guidon facilite la saisie rapide du but (avantage aux tirs de duel et de vitesse), mais rend plus difficile, dans une faible mesure, le centrage du guidon dans l'encoche de mire au tir de précision. L'éclairage dans le stand joue également un rôle lors du choix d'une visée optimale. C'est pourquoi, de nombreuses armes sportives possèdent une feuille de hausse réglable ou facile à échanger. Les bords supérieurs larges et droits de la feuille de hausse et du guidon facilitent la perception rapide d'erreurs de pointage, comme par exemple le guidon plein ou fin (voir illustration numéro 1). Le décentrage latéral du guidon et le maillage de l'arme dans son axe longitudinal produisent des coups latéraux (voir illustration numéro 2).

Il faut sans cesse veiller à obtenir une ligne de mire correcte. Si l'espace entre le bord supérieur du guidon et le bas du visuel (zone de visée basse) est trop grand, la dispersion augmente, alors que mordre dans le visuel rend le pointage moins sûr. Le pointage approprié consiste à laisser un espace blanc d'environ deux cercles sous le visuel. Pour clore le chapitre du pointage, l'oeil sera notre prochain thème de la rubrique des conseils techniques.



(illustration No 2)

Erreurs de pointage avec guidon décentré et maillé (ill. no 2) 20
Un guidon latéralement décentré



(illustration No 1)

(à gauche) produit des coups latéraux. La largeur de l'encoche de mire par rapport au guidon doit être adaptée à l'acuité visuelle du tireur. Trop peu de lumière rend le pointage plus difficile. Le maillage de l'arme (à droite) ne produit un déplacement des coups que s'il y a décalage entre le milieu de la visée et celui du visuel.

Erreurs de pointage avec guidon plein et fin (ill. no 1)

Une feuille de hausse aussi large que possible avec encoche de mire rectangulaire et un guidon également large rectangulaire facilitent la perception d'erreurs de pointage, comme ici le guidon plein à gauche (le bord supérieur du guidon est plus haut que celui de la feuille de hausse) et le guidon fin à droite (le bord du guidon est plus bas que celui de la feuille de hausse). Dans le premier cas, les coups sont bas, dans le deuxième hauts.

Hans von Känel, Directeur ESTP

Le pointage (deuxième partie)

L'appareil de pointage et l'oeil doivent se compléter lors de la visée.

L'oeil

Pour le débutant se pose la question de savoir s'il doit regarder la cible ou les éléments de la visée. Tous ceux qui n'ont pas suivi un écolage fondamental ont la tendance de donner la préférence à l'observation de la cible, car c'est elle qui est l'objectif devant être atteint. Le visuel noir et les deux cercles formant la zone de visée attirent automatiquement l'oeil, non seulement chez le débutant! Mais c'est justement le contraire qui est

juste: toute l'attention doit se concentrer sur l'appareil de visée, soit l'encoche de mire et le guidon. En effet, les erreurs de pointage sur la cible ne sont de loin pas aussi néfastes que les erreurs de visée imperceptibles dues à l'observation de la cible. Comme l'appareil photographique, l'oeil est incapable de reconnaître simultanément avec netteté des objets situés à différentes distances. S'il semble apparemment le faire, c'est qu'il s'accommode alternativement sur la mire et la cible. Celle-ci se trouve à 10, 25 ou 50 mètres et ne peut être discernée nettement en même temps que le système de visée, qui, à bras tendu, est à environ 70 cm de l'oeil.

Les quatre illustrations montrent les variantes d'observation des éléments de la visée et de la cible, dont la première est seule valable.

En outre, le pointage en soi provoque des signes de fatigue de l'oeil après 5 à 6 secondes déjà. Autrement dit, le pointage ne devrait pas durer plus longtemps afin de ne pas aliéner la précision du tir.

L'oeil normal s'accommode automatiquement plus ou moins rapidement. Sa "zone de netteté" dépend cependant de l'éclairage. Plus il est intense et plus la pupille se ferme, plus la zone d'accommodation s'agrandit. Malheureusement, les stands sont généralement plutôt sombres, la pupille s'ouvre et il est impossible d'avoir une image nette du système de visée en même temps que celui de la cible. Parfois, cette zone ne suffit même pas pour distinguer nettement la feuille de hausse et le guidon.

C'est pourquoi, il faut se concentrer sur le guidon, la feuille de hausse et la cible demeurant légèrement floues, mais perceptibles.

Une recommandation: essaie dès le début de pointer avec les deux yeux ouverts. Ce faisant, la pupille de l'oeil opérant le pointage reste fermée au maximum. En effet, si l'autre oeil reçoit moins de lumière, sa pupille s'ouvre en conséquence et influence l'autre oeil, dont la pupille s'ouvre également plus que nécessaire, diminuant ainsi sa zone de netteté. L'oeil au repos peut être couvert par un écran gris clair ou laiteux.

Encore un conseil: les porteurs de lunettes devraient monter un verre spécial sur leurs lunettes de tir; leur permettant, au tir au pistolet, de distinguer le guidon avec netteté. Même si tu ne portes pas de lunettes dans la vie normale, tu devrais faire contrôler ta vue par un oculiste. Le cas échéant, une légère correction peut apporter une amélioration sensible des prestations.

Hans von Känel, Directeur ESTP

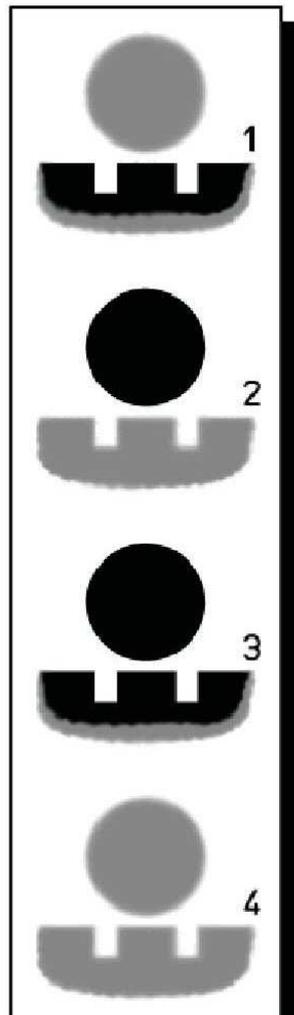


Figure 1: *Cible floue, appareil de visée net. C'est la seule variante possible, car elle permet de déceler de minimes erreurs de visée.*

Figure 2: *Cible nette, appareil de visée flou. Tu regardes la cible et non pas l'appareil de visée. Les erreurs de pointage sont indécélables. Les coups peuvent se disperser tout azimut.*

Figure 3: *La cible et l'appareil de visée sont nets. Situation impossible pour l'oeil, qui s'accommode d'un point à l'autre. La visée est incontrôlable.*

Figure 4: *Le visuel et l'appareil de visée sont flous. Il s'agit probablement d'une baisse de la vue. Une visite chez l'oculiste et la pose d'un verre correcteur s'imposent.*

Discerner les fautes des tireurs

Reconnaître les fautes du tireur ne peut se faire qu'en collaboration entre l'instructeur et le tireur. Elle débute, surtout, lorsque le tireur ne présente plus de progression dans ses prestations.

Une des meilleures méthodes pour déposter les erreurs est certainement l'observation du tireur. L'instructeur doit utiliser la possibilité de l'observation, pendant l'entraînement ou pendant une compétition et si possible sans que le tireur ne le remarque.

A noter. Eléments à constater:

Lors de l'observation, il sera relevé les faits suivants:

- temps entre le début de la visée et le départ du coup
- position de l'impact ainsi que sa valeur
- nombre de tentative (position dans le départ du coup)
- temps de tenue de la position extérieure
- annonce du coup / position de l'impact

Nous avons aussi l'image des impacts qui nous donne une identification d'ensemble du groupage sur la cible. Erreurs de tir lors de la visée ou du départ du coup.

Zones d'ensemble du groupage sur la cible



Observation du tireur

- 1** Zone trop près du visuel.
Observer le visuel au lieu de l'encoche et du guidon.
Retirer l'arme au moment du départ du coup.
- 2** Faux mouvement de recul. Pression trop forte de l'apuaume de la main sur l'arme.
Forte pression du pouce.
Torsion du poignet lors du départ du coup.
Pression trop forte du pouce.
- 3** Manque de concentration lors de l'observation de la visée (guidon poussé vers la droite de l'encoche).
- 4** Pression trop forte avec la main.
Torsion au poignet lors du départ du coup.
- 5** Diminution de la concentration.
Arme trop rapidement reposée après le départ du coup (maintien de la visée).
Pression trop grande du petit doigt.
- 6** Arraché, le tireur tire d'un seul coup la détente.
L'arme est penchée sur la gauche, laisser tomber le canon.
- 7** Pression latérale avec l'index (ev. 2e phalange).
L'index se trouve trop près de l'arme.
Manque de concentration lors de la visée (guidon poussé vers la gauche de l'encoche).
- 8** Retrait de l'arme au moment du départ du coup.
Mouvement du coude au moment du départ du coup.
Mouvement du poignet (poussé).

Comment peut-on éviter ces fautes ?

- Avec une meilleure concentration sur le système de visée.
- Avec une bonne tenue de l'arme.
- Avec un départ du coup correct (surprise, pas commandé).

La commande par leitmotive

Peut-on se rendre compte du nombre de mouvements et d'actes que fait un automobiliste quand la signalisation routière passe du vert au jaune, puis au rouge ? Pour l'automobiliste moyen, les automatismes adéquats sont si bien ancrés dans sa mémoire que le déroulement de son action débute dès l'apparition du rouge. Essayez donc d'estimer le nombre de mouvements que cette action implique. Nous constatons qu'il est très difficile de déceler ces mouvements et suites d'actions en rapport avec le temps nécessaire. Mais dans la pratique, nous n'avons aucune peine à le faire. Il est donc important que nous passions par les différentes phases du tir à l'aide de leitmotive. Nous avons ainsi la possibilité d'effectuer un départ du coup de la même manière que l'automobiliste passe du vert au rouge ou inversement.

L'escalier comme leitmotiv de la suite des actions

Si nous travaillions avec des leitmotives, il est sensé de se servir de mobiles qui remplissent des tâches fixes et accomplies dans le déroulement des actions. Un escalier sert à gagner de la hauteur. Généralement, on ne retient que l'ascension, sans tenir compte du fait qu'on peut aussi le descendre. L'escalier peut aussi être remplacé par une échelle, une corde, un ascenseur ou un escalier roulant. Le nombre de marches dépend de la suite des actions. L'importance des marches doit constamment augmenter.

Précision dans la suite des actions

Le sablier est un vieil instrument de mesure du temps, qui frappe par sa régularité et sa précision. Avec cet instrument, nous voulons montrer que chaque coup doit aussi être déclenché avec régularité et précision, c'est-à-dire avec la même régularité avec laquelle nous montons l'escalier.

Le tireur est appelé à adapter sa précision et sa régularité dans le déroulement de ses actions à celles du sablier.

Suites des actions lors du départ du coup

Nous voulons disséquer le départ du coup au moyen de cet escalier afin que le tireur ne le considère pas comme essentiel. L'escalier comprend cinq marches que le tireur est appelé à surmonter avec précision. Nous utilisons l'escalier pour faciliter la visualisation au moyen d'un objet

familier. Normalement, un escalier sert à monter ou à descendre. Ce fait est courant et imprégné dans les têtes. Les flèches montrent que nous pouvons contrôler nous-mêmes si nous avons solidement pied sur une marche donnée. Seule l'affirmative claire et nette autorise de monter sur la marche suivante.

Première marche - Régularisation du pouls: il s'agit d'abaisser le pouls au plus bas possible. Pour ce faire, la technique respiratoire en est un des facteurs essentiels. On obtient ce résultat à l'aide de la respiration et d'une concentration maximale. Cette dernière demande tant d'effort mental que l'entourage, soit les facteurs gênants, n'est plus perçus.

Deuxième marche

- Les conditions de pression de la main lors du départ du coup sont à la base de toute action sur la détente. Il s'agit avant tout de prendre correctement le cran d'arrêt pour faire partir le coup au moment adéquat. La main enserre l'arme comme dans un étau. Aux positions couché et à genou, l'arme ne doit jamais être épaulée avec force. Elle est fixée à l'épaule par la bretelle, contrairement au tir debout, où l'arme est tirée dans l'épaule avec plus ou moins de force.

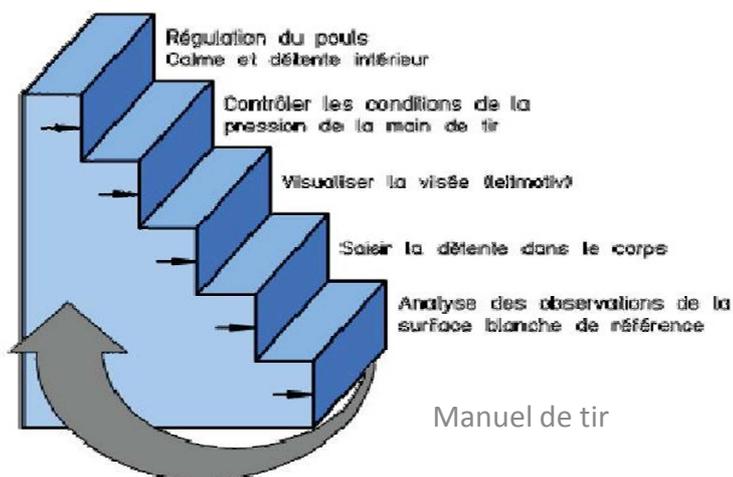
Troisième marche - Lors de la saisie de l'image de visée, il est très important que le tireur se concentre exclusivement sur le guidon par rapport à la cible avec le guidon rectangulaire - et la surface blanche cerclant le visuel noir lorsqu'il tire avec le guidon annulaire. L'image de visée doit lui

être familière (figure guidons rectangulaire et annulaire).

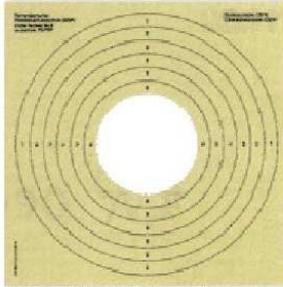
Quatrième marche - Assimiler la détente au corps, c'est-à-dire tirer lentement et de manière continue vers l'épaule jusqu'à la butée. Ce procédé est de la plus haute importance (figure diagramme du départ du coup).

Cinquième marche - Contrôler exactement l'écart du guidon en prolongeant la visée une fois le coup parti, ce qui permet au tireur de prévoir l'impact avant qu'il ne soit marqué. Aux cibles électroniques, le tireur ne doit voir le coup qu'après sa stabilisation sur le moniteur.

Les tireurs qui regardent le moniteur trop tôt prolongent insuffisamment le coup et apportent ainsi la preuve de l'avoir arraché



Directives pour l'instruction



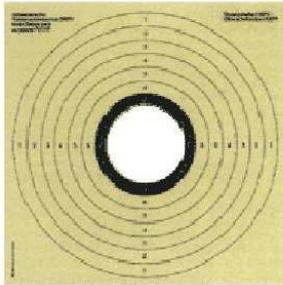
Cible ESTP échelonnée I

L'expérience a démontré que le tir sur cibles échelonnées a fait ses preuves. A ces cibles, le visuel noir est entièrement ou partiellement remplacé par un trou comme suit:

Cible échelonnée I: visuel noir (cercles 7-10) découpé

Cible échelonnée II: cercles 8-10 découpés

Cible échelonnée III: cercles 9-10 découpés



Cible ESTP échelonnée II

Les buts de ce genre de tir sont variés, comme par exemple ...

- application de la technique acquise
- amélioration de la condition physique
- habitude de l'atmosphère de compétition
- écolage tactique
- formation de la volonté

Les tâches doivent toujours être proportionnées au degré d'instruction



Cible ESTP échelonnée III

du tireur. Ce genre de tir peut aussi avoir une valeur éducative, par exemple en ce qui concerne la collaboration au sein de l'équipe, les égards à prendre vis-à-vis des tireurs plus faibles, l'honnêteté et la sportivité, mais aussi la volonté de faire mieux par la solution de tâches plus difficiles.

L'endurance peut être améliorée, car le passage à la prochaine cible échelonnée ne doit se faire qu'après avoir atteint les conditions fixées à la précédente. Plus on travaille avec ces cibles échelonnées et plus on découvre de nombreuses variantes d'application. Ces cibles empêchent que le tireur se mette à la recherche du 10, puisque seuls les mauvais coups y sont visibles et qu'aucun résultat numérique ne pèse sur lui. Le tir sur les cibles échelonnées est donc un excellent entraînement et une bonne préparation pour la compétition. Il va de soi que le blason des départs annoncés sera également noté sur le bloc-notes d'entraînement et comparé avec celui des mauvais impacts éventuels. Le bloc-notes d'entraînement doit non seulement être utilisé en instruction, mais aussi lors des tirs de compétitions, car le succès dépend d'une instruction appropriée et d'un entraînement adéquat.

Hans von Känel, Directeur ESTP

Complément aux prescriptions sur le pistolet

Pour mesurer le poids de la détente et les dimensions hors tout prescrits, on utilise des outils ou gabarits spéciaux. Il est absolument correcte de contrôler l'équipement des tireurs également sur le plan national avant d'importantes compétitions. Aux rencontres internationales de l'ISSF, ce contrôle des armes va de soi depuis fort longtemps. Les tireurs correctes utilisent un équipement réglementaire, sinon ils risquent la disqualification. Chaque organisateur d'une compétition a le droit de répéter un contrôle immédiatement après la fin du tir.

Mesure du poids de la détente

Extrait du règlement ISSF: "Le poids de la détente doit être mesuré avec soin. Le poids de contrôle est appliqué au milieu* de la détente de l'arme tenue verticalement (voir illustration). Le poids minimum exigé doit être maintenu durant toute la compétition."

* A cause de l'effet de levier, il est très important que le poids repose sur le milieu de la détente.

Si la queue de détente comporte une encoche, le poids doit être placé, sans le caoutchouc, sur l'encoche. Si la queue de détente ne comporte pas d'encoche, le poids doit être placé, avec le caoutchouc, au milieu de la queue de détente. Avec le chien armé et le magasin, l'arme est lentement levée avec le poids sur la détente, sans que le coup ne parte. Le chien est ensuite libéré par une légère secousse.

Le contrôle des mesures hors tout du pistolet

Extrait du règlement ISSF: "Le pistolet doit pouvoir être mis dans une boîte rectangulaire dont les mesures intérieures correspondent à l'arme concernée, avec une tolérance de +1,0 mm à -0,0 mm." (Voir: 📄 Tableau des prescriptions pour le pistolet).

Les poids et la caissette de contrôle peuvent être obtenus dans le commerce spécialisé, ou au secrétariat de l'École suisse de tir au pistolet, case postale 2152, 8153 Glattbrugg, téléphone 01/811 22 55, fax 01/811 22 30.

Conseil technique

Le poids de la détente

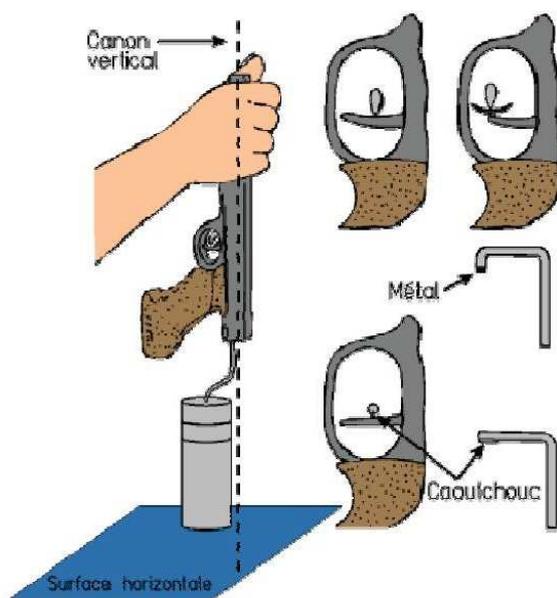
Dans les règles de tir actuelles pour le pistolet 25/50 mètres (révision partielle du 1. 1. 1994), l'article 26 fixe le poids de la détente du pistolet SIG 49 à 1500 grammes.

Il y a quelques années déjà, le nouveau poids de 1360 grammes, qui a été entériné par la SIHSSM, a été publié et mis au nouveau catalogue des moyens auxiliaires sous chiffre 32, valable dès le 1.1.1997.

Le poids de la détente du pistolet SIG 49 est donc actuellement de 1360 grammes.

La correction appropriée sera faite lors de la prochaine révision des règles de tir pistolet.

Hans von Känel, Directeur ESTP



Securité

"Ouvrez la culasse, ôtez le magasin, déposez l'arme! "

"Ouvrez la culasse, ôtez le magasin, déposez l'arme" est non seulement la réponse une question du cours pour instructeurs de l'Ecole suisse de tir au pistolet formulée comme suit: "Quels sont les commandements du directeur de tir à la fin d'un tir, avant l'ordre de marquer?"

Entre nous soit dit, combien de fois le tireur au pistolet entend-il ces commandements correctement émis lors d'un tir de groupes ?

Lors de l'introduction du pistolet sport de petit calibre à 50 mètres, le projet a failli tomber à l'eau parce que la plupart des pistolets de sport n'avaient pas de levier de sûreté. Ce n'est que grâce à l'argument de Hans Willi, directeur de l'ESTP de l'époque,

qu'une arme ayant la culasse ouverte et démunie de son magasin était avec certitude moins chargée qu'une arme assurée, que les opposants au PSPC baissèrent pavillon. De mauvaises langues prétendent que Hans Willi a été le croquemort du pistolet d'ordonnance.

Aujourd'hui, nous sommes persuadés que cette libération du PSPC fut judicieuse. Nous remercions ici très chaleureusement Hans Willi de ce grandiose travail de pionnier. A l'ESTP, nous prêchons sans arrêt le commandement "Ouvrez la culasse, enlevez le magasin, déposez l'arme" et si les instructeurs que nous avons formés ont pris ce slogan à coeur, il doit être connu de chaque tireur au pistolet. La fédération internationale de tir sportif (ISSF) va même plus loin et interdit de déposer une arme chargée en stipulant à l'article 2.5.5: "En cours de compétition, le pistolet ne peut être déposé que si le/les cartouches et/ou le magasin ont été enlevés. Les pistolets à air ou à gaz

comprimés doivent être assurés en ouvrant le levier d'armement et/ou le clapet de charge." Nos prescriptions de sécurité nationales devraient également contenir une telle disposition.

Actuellement, de nombreux tireurs et moniteurs veillent à ce qu'aucune arme chargée ne soit déposée sur la banquette de tir. Pour les fonctionnaires, un exercice de sections mouvementé peut avoir des conséquences graves: il doit encore vite régler quelque chose (par exemple renseigner, chercher des feuilles de stand, etc.) avec la conséquence que son arme chargée est abandonnée sur la banquette de tir!

Chers amis tireurs, nous vous prions d'observer les prescriptions de sécurité avec l'attention voulue afin d'éviter des accidents. Une lecture approfondie des règlements ne ferait de mal à personne, et à la prochaine fois.

Hans von Känel, Directeur ESTP

